

- шутки и иронические высказывания, философские размышления на тему смерти.



Что делать? Как помочь? Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, не бойтесь обращаться специалистам-психологам. Обращение к психологу не означает постановку на учет. Большинство людей, испытывающие суицидальные наклонности, психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами и чувствуете, неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут облегчить негативные переживания вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

Ребенок может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Вас должны настораживать фразы: «Всё надоело», « Ненавижу всех», «Когда всё это кончится», « Ненавижу всех и себя», « Пора положить всему конец», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться со всеми «врагами», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием, что ему они больше не понадобятся.

Кроме выше перечисленных выделают еще несколько признаков готовности ребенка к суициду:

- утрата интереса к любимым занятиям, апатия, снижение активности, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, медленная и маловыразительная речь;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным, опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем, потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

Памятка родителям, как не допустить суицида!